

## Newsletter 12 / 2023

19. Dezember 2023

Zur Web- / PDF-Version <https://anthropoi-selbsthilfe.de/services/newsletter-dez-2023/>

Liebe Leser\*innen,

das alte Jahr neigt sich dem Ende zu und doch hat unsere PUNKT UND KREIS-Redakteurin Ingeborg Woitsch noch eine Bitte an Sie: Siehe „Umfrage an Angehörige zum Thema „Erschöpfung“ – Wir bitten um Ihre Beteiligung“ unter „Neues aus der Selbsthilfe“.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie in dieser dunklen Zeit viele lichtvolle Momente und einen guten Start ins neue Jahr!

Herzlichst

Ihre Newsletter-Redaktion

Volker Hauburger und Alfred Leuthold

*Unsere Beratungs- und Geschäftsstelle ist vom 23. Dez. 2023 bis einschl. 7. Jan. 2024 geschlossen.*



*Der Weihnachtsbaum der LebensWerkGemeinschaft Berlin, aus unserem Büro zu sehen.*

## Link des Monats

„**Was ist Anthroposophie?**“. Vielleicht finden Sie in diesen Tagen eine Stunde Zeit. So lange dauert der Vortrag von Wolfgang Held „Was ist Anthroposophie?“ Übersetzt als "Weisheit vom Menschen" bietet Anthroposophie fünf Schlüssel, um sich, die Mitmenschen und alle Wesen und Dinge der Umgebung besser verstehen und ihnen tiefer begegnen zu können. Aus der Reihe der "Mittwochabende" der Anthroposophischen Gesellschaft Stuttgart. Wolfgang Held ist am Goetheanum in Dornach tätig im Bereich Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit und ist Chefredakteur der wöchentlich erscheinenden Zeitschrift «Das Goetheanum».

<https://www.youtube.com/watch?v=x0o9xVx0zN0>

Podcast Anthroposophie to go (fast) wöchentlich <https://www.youtube.com/@Wolfgang-Held/videos>

## INHALT

Neues aus der Selbsthilfe

Änderungen 2024

Neulich in ...

Termine

Lust auf mehr ...

## Neues aus der Selbsthilfe

### **BTHG & Co – Die Online-Sprechstunde zu Sozialrecht, Sozialpolitik und rechtlicher Betreuung**

Wir haben die bisherige BTHG-Online-Sprechstunde etwas umbenannt, um die erweiterten Themen zum Ausdruck zu bringen. Ansonsten beliebt das Format wie gehabt.

Diese Online-Sprechstunde von Anthropoi Selbsthilfe richtet sich an Angehörige und/oder rechtliche Betreuer\*innen von Menschen mit Assistenzbedarf sowie an Menschen mit Assistenzbedarf.

Sie findet ca. alle zwei Monate über Zoom von 19.00 bis 20.30 Uhr statt. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail an [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de). Die jeweiligen Termine werden über den Newsletter und die Website von Anthropoi Selbsthilfe bekannt gegeben.

Die Sprechstunde startet mit einem ca. ½ stündigen Vortrag zu aktuellen Themen aus Sozialrecht, Sozialpolitik oder rechtlicher Betreuung. Hierzu können im Anschluss Rückfragen gestellt und Diskussionen angestoßen werden. Darüber hinaus bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, weitere Fragen aus dem Bereich Sozialrecht sowie zur rechtlichen Betreuung zu stellen und/oder sich über Erfahrungen z.B. im Gesamtplanverfahren untereinander auszutauschen.

Die nächste Sprechstunde findet am **5. Februar 2024** statt. Vortragsthema ist „**Der Wohn- und Betreuungsvertrag in der besonderen Wohnform – Grundlagen und allgemeine Informationen**“.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### **Umfrage an Angehörige zum Thema „Erschöpfung“ – Wir bitten um Ihre Beteiligung**

Unsere Zeitschrift PUNKT UND KREIS widmet sich im Osterheft 2024 dem Thema „Erschöpfung“.

Erschöpfung ist, nicht zuletzt nach den Jahren der herausfordernden Corona-Pandemie, ein hochaktuelles Symptom unserer Zeit. Zahllose Beiträge in Magazinen, Buchtitel und TV-Beiträge greifen das Thema auf. Natürlich stellt sich zugleich die Frage, wie wir durch eine bewusste Selbst-Fürsorge ein Gegengewicht zu Überforderungen aufbauen können.

**Wie geht es Ihnen als betreuende Angehörige mit Gefühlen von Überlastung, mit Erschöpfung?**

Eine Betreuung fordert Ihre persönliche Zeit, Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Kraft. Wie gelingt es Ihnen als Betreuer\*innen ein ausbalanciertes, auch entspanntes Leben zu führen? Individuelle Bewältigungsstrategien und Prioritäten können Schutzschilde gegen Stress und Überforderung sein.

Wir senden Ihnen unsere Fragen mit der Bitte um kurze Blitzlicht-Antworten.

- a) Auf welche Stressfaktoren stoßen Sie als betreuende Angehörige in Ihrem Alltag? Beschreiben Sie uns genau, Situationen, die Sie belasten: Was kostet Sie Kraft? - Was setzt Sie unter Stress?
- b) Wie gehen Sie persönlich mit Belastungssituationen um? Auf welchem Wege suchen Sie Lösungen? Welche Ansprechpartner\*innen haben Sie? Wo finden Sie Unterstützung, damit aus Anforderung nicht Überforderung wird?
- c) Welche Aussage trifft zu:  
Ich leiste oft mehr als ich eigentlich kann?  
Ich verzichte auf für mich wichtige Dinge?  
Ich könnte mehr Unterstützung brauchen: ...
- d) Sind Sie in einer Selbsthilfe-Gruppe?  
Welche Bedeutung hat die Selbsthilfe-Arbeit für Sie?
- e) Wie sieht Selbstfürsorge für Sie aus?  
Wo (Kontakte, Hobbies, Coaching) finden Sie immer wieder neue Kraft?

Bitte teilen Sie uns auch mit, ob Sie Eltern, Geschwister und /oder Betreuer\*in sind und nennen Sie uns Ihr Alter. Auf Wunsch anonymisieren wir natürlich gerne Ihre Antworten.

**Ihre Antworten senden Sie bitte bis zum 7. Januar 2024 an unsere Redakteurin Ingeborg Woitsch [woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de).**

## Änderungen 2024

### **Anpassung der Regelsätze in der Grundsicherung nach SGB XII zum 1. Januar 2024**

Die Regelsätze in der Grundsicherung nach SGB XII werden zum 1.1.2024 erneut deutlich erhöht. Menschen mit Assistenzbedarf, die in besonderen Wohnformen leben, erhalten den Regelsatz nach der Regelbedarfsstufe 2. Dieser beträgt aktuell 451 EUR/Monat. Ab dem 1. Januar 2024 erhöht sich dieser Betrag auf 506 EUR/Monat. Da sich auch der Mehrbedarf für das Merkzeichen G prozentual an der jeweiligen Regelbedarfsstufe orientiert, erhöht sich damit auch der Mehrbedarf für das Merkzeichen G um fast 10 EUR/Monat.

Der Mehrbedarf für das Mittagessen in der WfbM/FuB wird ebenfalls erhöht auf dann täglich 4,13 EUR.

### **Erhöhung des Aufwandspauschale für ehrenamtliche Betreuer\*innen ab 2024**

Am 15.12.2023 hat der Bundesrat der Inflationsausgleichs-Sonderzahlung für ehrenamtliche Betreuer\*innen in Höhe von 24 EUR pro Jahr ab 2024 zugestimmt. Für ehrenamtliche rechtliche Betreuer\*innen hat dies zur Folge, dass Sie im Jahr 2024 insgesamt einen Aufwandspauschale für die rechtliche Betreuung in Höhe von insgesamt 449 EUR erhalten. Einer gesonderten Antragstellung dazu bedarf es für bereits bestehende rechtliche Betreuungen nicht. Die Abgabe des Jahresberichts gilt als Antrag und umfasst auch die

Sonderzahlung. Nur wer erstmalig als ehrenamtliche rechtliche Betreuer\*in bestellt ist, muss die Aufwandsentschädigung einmalig ausdrücklich beantragen. Danach gilt auch in diesen Fällen die Abgabe des Jahresberichts als Antragstellung. Hinweis: Ehrenamtliche rechtliche Betreuer\*innen sollten darauf achten, dass die Sonderzahlung auch tatsächlich ausgezahlt wird.

Das Gesetz tritt zum 01.01.2024 in Kraft. Die Sonderzahlung ist befristet auf die Jahre 2024 und 2025. Das hat den Hintergrund, dass die Vergütung der rechtlichen Betreuung evaluiert werden soll und anschließend geplant ist, die Vergütung entsprechend dem Ergebnis der Evaluation anzupassen.

## Termine

### Telefonische-Rechts-Erstberatung durch Anthropoi Selbsthilfe

Für Mitglieder bieten wir einmal im Monat diese kostenfreie Beratung durch unsere Rechtsanwältin Sabine Westermann an. Nähere Infos dazu unter <https://anthropoi-selbsthilfe.de/services/neues-angebot-fuer-mitglieder-von-anthropoi-selbsthilfe-kostenlose-rechtsberatung/>

bzw. melden Sie sich rechtzeitig dazu bei uns unter

Tel. 030 / 80 10 85 18 oder [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)

Die nächsten Termine sind: Di, 16.1.24 | Di, 20.2.24 | Di, 19.3.24 | Di, 16.4.24

### BTHG & Co – Die Online-Sprechstunde zu Sozialrecht, Sozialpolitik und rechtlicher Betreuung



**Montag, 5. Februar 2024 um 19.00 Uhr**

Thema: „Der Wohn- und Betreuungsvertrag in der besonderen Wohnform – Grundlagen und allgemeine Informationen“

(siehe auch oben unter „Neues aus der Selbsthilfe“)

Bitte anmelden an [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de).

### Anthropoi Selbsthilfe Tag 2024

**Samstag, 8. Juni 2024**

Ort: Friedel-Eder-Schule, München

Thema: **Selbstbestimmt leben nach der Schule.**

Bitte merken Sie sich den Termin schon vor!

### Geschwisterseminartag 2024 „Labyrinth“

**14. September 2024**

in der Frühförderstelle Haus Mignon e.V. in Hamburg

Christiane Döring [geschwister@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:geschwister@anthropoi-selbsthilfe.de)

## Lust auf mehr...

### Gemüse-Kalender 2024



Unser Fördermitglied Sozialtherapie Gärtnerei Hof Dinkelberg im baden-württembergischen Schopfheim schreibt: „Ein Jahr lang haben wir im Rahmen der Sozialtherapie in der Gärtnerei vom Hof Dinkelberg frisches saisonales Gemüse vom Hof gezeichnet und anschließend koloriert. Herausgekommen ist ein Monatskalender im Format 31 x 35 cm in Spiralbindung, Preis: 20 EUR“ Zu bestellen bei [Birte.bresler@hof-dinkelberg.de](mailto:Birte.bresler@hof-dinkelberg.de).  
[www.hof-dinkelberg.de](http://www.hof-dinkelberg.de)

### Neues Buch zur Unterstützten Kommunikation

Die Autor\*innen aus Wissenschaft und Praxis – sowie unterstützt kommunizierende Menschen und ihre Angehörigen – beleuchten inklusive Teilhabe in den Bereichen Bildung, Arbeit, Wohnen und Therapie. Auch gehen sie der Frage nach, wie technische Innovationen heute und in Zukunft zum Einsatz kommen können. Das Buch „Unterstützte Kommunikation mitten im Leben?!“ ist im bvkm-Webshop als E-Book erhältlich für 24,90 €.  
<https://verlag.bvkm.de/produkt/uk-mitten-im-leben/>

### Bürgermeisterwahl in Baden-Württemberg in Leichter Sprache

Die Wahltermine dafür sind in jeder Kommune unterschiedlich. Inzwischen gibt es ein inklusives Wahlrecht und damit sind (fast) alle Menschen mit und ohne Behinderungen auch wahlberechtigt. Doch um wählen zu können, muss man wissen, wie das geht. Die Landeszentrale für politische Bildung hat gemeinsam mit der Lebenshilfe Baden-Württemberg eine Wahlhilfe zur Bürgermeisterwahl in Leichter Sprache veröffentlicht. Sie finden das Heft unter  
[https://www.lpb-bw.de/fileadmin/lpb\\_hauptportal/pdf/publikationen/buergermeister\\_wahl\\_leichte\\_sprache\\_barrierefrei.pdf](https://www.lpb-bw.de/fileadmin/lpb_hauptportal/pdf/publikationen/buergermeister_wahl_leichte_sprache_barrierefrei.pdf)

### Landesverfassung Baden-Württemberg in Leichter Sprache

Zum 70. Jubiläum wurde die Landesverfassung auf gemeinsame Initiative des Landtags, der Landesbehindertenbeauftragten und der Landeszentrale für politische Bildung erstmals in Leichte Sprache übertragen. Sie finden diese unter

<https://www.landtag-bw.de/files/live/sites/LTBW/files/dokumente/fremdsprachen/Landesverfassung%20Baden-W%c3%bcrttemberg%20in%20Leichter%20Sprache.pdf>

## **Infos Frauenhaus in Leichter Sprache**

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat auf ihrer Website Infos in Leichter Sprache zum Thema „Was ist ein Frauenhaus?“ bereitgestellt und ihr Angebot um einen Flyer und einen Erklärfilm erweitert:

[www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen/gewalt-gegen-maedchen-und-frauen-mit-behinderung](http://www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen/gewalt-gegen-maedchen-und-frauen-mit-behinderung)

## **Das Internet ist für Alle da!**

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat dieses Internet-Projekt durchgeführt. Mit Materialien zum Thema Internet in Leichter Sprache:

[www.lebenshilfe.de/informieren/familie/das-internet-ist-fuer-alle-da](http://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/das-internet-ist-fuer-alle-da)

## **Bildungs-Festival 2024: Menschsein in Ausbildung und Beruf**

Ob es um die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland (AGiD) geht oder auch um die anthroposophischen Praxisfelder: Zukunftsaussichten entstehen nur, wenn junge Menschen in die Arbeit einsteigen. Um viele Ausbildungsbereiche und Ausbildungsstätten kennenzulernen und die konkrete Arbeitspraxis wahrnehmen zu können, lädt die AGiD in Zusammenarbeit mit den anthroposophischen Verbänden, darunter auch Anthropoi Bundesverband, Schüler\*innen, Studierende und Interessierte aus unterschiedlichen Ausbildungsstätten zum Bildungs-Festival 2024 ein. Das «Bildungs-Festival – Menschsein in Ausbildung und Beruf» findet vom 17. bis zum 20. Mai 2024 auf dem Außengelände der Rudolf Steiner Werkgemeinschaft e.V. Schloss Hamborn bei Paderborn statt. Es gibt Impulsvorträge, Podiumsgespräche, Experimentierfelder, eine Ausbildungsmesse, Livemusik auf der Kulturbühne und natürlich Menschen, die aus ihrem Beruf berichten.

<https://www.bildungs-festival.de>

## **Dokuserie „Down the Road – Die Abenteuerreise“**

Sechs Menschen mit Down-Syndrom gehen auf die Reise – mit Ross Antony. Ihr Ziel: Selbstständigkeit. Ob im Zug, auf dem roten Teppich oder tief unter der Erde: Das Abenteuer „Down the Road“ bringt sie an ihre Grenzen. Es wird gelacht, geweint, gestritten und geliebt. Die zweite Staffel nun in der ARD-Mediathek:

<https://www.ardmediathek.de/serie/down-the-road-die-abenteuerreise/staffel-2/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9zZGlvc3RjZC8xNDY0/2>

## **Impressum**

### **Anbieterkennzeichnung gemäß § 5 Telemediengesetz**

Im Auftrag des Vorstandes von Anthropoi Selbsthilfe: Alfred Leuthold  
Herausgegeben von der Beratungs- und Geschäftsstelle der  
Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V.  
(Anthropoi Selbsthilfe)

Argentinische Allee 25 | 14163 Berlin  
Tel. 030 / 80 10 85 18 | Fax 030 / 80 10 85 21

E-Mail: [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)

<https://anthropoi-selbsthilfe.de>

Anthropoi Selbsthilfe wird gesetzlich vertreten durch den Vorstand: Andreas Enke, Dr. Maya Halatcheva-Trapp, Volker Hauburger, Jutta Neuhauser-Wichtler

Foto: Alfred Leuthold

### **Ihre Spende hilft!**

Jeder Betrag zählt – für unseren Einsatz für Menschen mit Assistenzbedarf.

**Spendenkonto** bei der SozialBank, BIC: BFSW DE33 XXX

IBAN: DE65 3702 0500 0003 2472 01

- Wenn Sie künftig diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, teilen Sie uns dies bitte einfach mit: an [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)